



Praxis für Familien und Gesundheit
Practice for families and health

Kursleitung:	Nicole Zurek
Kursort:	Rathsberger Str. 30, 91054 Erlangen
Wochentag:	Donnerstag
Uhrzeit:	18:30 – 19:30
Kursbeginn:	02.05.2019
Kursgebühr:	65 € (5 x)
Kurstitel:	Hatha-Yoga für Erwachsene

Im Yoga befassen wir uns mit Körper, Atem und Geist und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Üben von Körperhaltungen, sogenannten āsanas, die uns dabei unterstützen, Kraft aufzubauen und Beweglichkeit zu fördern, um körperliche Beschwerden vorbeugen zu können.

Wir üben im Rhythmus des Atems und bringen dadurch auch den Geist zur Ruhe.

Die Kursstunden beginnen und enden mit kurzen Entspannungssequenzen.

Dieser Kurs ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Yoga-Übende mit Vorerfahrung gedacht. Ein Einstieg in den Kurs nach Kursbeginn ist in Absprache mit der Kursleitung möglich.

Termine:

- 1) 27.06.2019
- 2) 04.07.2019
- 3) 11.07.2019
- 4) 18.07.2019
- 5) 25.07.2019

